సాక్షి తూర్పుగోదావరి

శనివారం । 6 । మే । 2023



అప్రమత్తత లేకుంటే ఆటపోట్లు

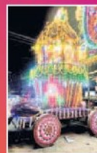
ప్రస్తుతం సెలవులు కావడంతో పిల్లలు వివిధ రకాల ఆటలు ఆడటానికి ఉత్సాహం చూపుతారు. ఈ క్రమంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. - IIలో ▸



ఘనంగా సత్యదేవుని శ్రీచక్రస్నానం

దివ్యకల్యాణ మహోత్సవాల్లో భాగంగా శుక్రవారం పంపా సరోవరంలో సత్యదేవుడు, అనంతలక్ష్మీ సత్యవతీదేవి అమ్మవార్ల శ్రీచక్రస్నాన ఉత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. - IIలో ▸

శ్రీవారి రథయాత్ర రద్దు



ద్వారకా తిరుమల: శ్రీవారి వైశాఖమాస దివ్య బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా శుక్రవారం రాత్రి నిర్వహించాల్సిన రథోత్సవాన్ని ప్రతికూల వాతావరణం కారణంగా రద్దు చేశారు.

న్యూస్‌రీల్

సౌత్‌జోన్ డీఎస్పీగా శ్రీనివాసులు బాధ్యతల స్వీకారం



శ్రీనివాసులు

కంబాలచెరువు: సౌత్‌జోన్ డీఎస్పీగా కె.శ్రీనివాసులు శుక్రవారం బాధ్యతలు స్వీకరించారు. కందుకూరు సబ్ డివిజనల్ ఆఫీసర్‌గా పనిచేసి బదిలీపై రాజమహేంద్రవరం వచ్చారు. ఇప్పటివరకు సౌత్‌జోన్ డీఎస్పీగా పనిచేసిన ఎం.శ్రీలత కదిరి సబ్ డివిజనల్ పోలీస్ ఆఫీసర్‌గా బదిలీ అయ్యారు. కొత్తగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన శ్రీనివాసులును పోలీసు సిబ్బంది కలిసి అభినందనలు తెలియజేశారు. ప్రథమంగా నేరాల అదుపు చేసే దిశగా కృషి చేస్తానని, నగరంలోని అసాంఘిక శక్తుల ఆట కట్టేందుకు వెనుకాడేది లేదని ఆయన తెలిపారు.

సత్యదేవుని దర్శించిన 40 వేల మంది భక్తులు



సత్యదేవుని వ్రతాలాచరిస్తున్న భక్తులు

అన్నవరం: రత్నగిరి సత్యదేవుని సన్నిధి వైశాఖ పౌర్ణమి పర్వదినం కావడంతో శుక్రవారం భక్తులు కిటకిటలాడింది. సుమారు రెండు నెలల విరామం అనంతరం వివాహాలు జరుగుతుండడంతో పెద్ద సంఖ్యలో నవదంపతులు, మరో వైపు సత్యదేవుని దర్శనానికి విచ్చేసిన భక్తజనంతో ఆలయం కిక్కిరిసింది. సుమారు 40 వేల మంది సత్యదేవుని దర్శించుకున్నారు. స్వామివారి దర్శనానికి రెండు గంటలు, ప్రత్యేక దర్శనానికి గంట సమయం పట్టింది. ఆలయ ప్రాంగణం, వ్రత మండపాలు, క్యూ లైన్లు అన్నీ భక్తులతో నిండిపోయాయి, భక్తులు సప్తగోకులంలో గోవులకు ప్రదక్షిణ చేశారు. స్వామివారి వ్రతాలు 3,500 జరిగాయి. అన్ని విభాగాల ద్వారా దేవస్థానానికి రూ.40 లక్షలు ఆదాయం వచ్చినట్లు అధికారులు తెలిపారు.

రైతుల ఖాతాల్లో రూ.65.33 కోట్ల జమ



తేజ్ భరత్, జేసీ

సీటీఆర్ఐ (రాజమహేంద్రవరం): 2022–23 రబీ ధాన్యం సేకరణకు సంబంధించి కొనుగోలు చేసిన ధాన్యానికి ఇప్పటి వరకూ రూ.65.33 కోట్లను రైతుల బ్యాంకు ఖాతాలకు జమ చేసినట్టు జాయింట్ కలెక్టర్ ఎన్. తేజ్ భరత్ శుక్రవారం ప్రకటనలో తెలిపారు. జిల్లాలో వరి సేకరణ 2.50 లక్షల మెట్రిక్ టన్నులు కాగా.. 20,419 మంది రైతుల నుంచి 1,43,058.559 మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం సేకరణకు కూపన్లు జనరేట్ చేశామన్నారు. శుక్రవారం వరకూ 12,392 రైతుల నుంచి 1,12,873.240 మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేశామన్నారు. ధాన్యం కొనుగోలుపై ఏవైనా సందేహాలు, ఫిర్యాదులు ఉంటే కంట్రోల్ రూమ్‌ను 83094 87151, 0883 2940788 నంబర్లలో ఉదయం 8 నుంచి రాత్రి 8 గంటల వరకు సంప్రదించవచ్చన్నారు.

అన్నదాతకు వెన్నుదన్నుగా..

- ఈ ఏడాది పంట రుణ పరిమితి పెంపు
- ఎకరాకు రూ.3 నుంచి 15వేల వరకు..
- రాష్ట్ర స్థాయి సాంకేతిక కమిటీ ఉత్తర్వులు జారీ
- సకాలంలో చెల్లించే రైతులకు వడ్డీ రాయితీ
- ఆక్వా రైతులకు మరింత రుణ సదుపాయం

కొవ్వూరు: ఏటేటా వ్యవసాయ పెట్టుబడులు పెరుగుతున్నాయి. కూలీ రేట్లు, విత్తనాలు, ఎరువులు, పురుగుమందులు, నాట్లు, కోతలు, రవాణా చార్జీలు పెరుగుతున్నాయి. రైతుల ఇబ్బందులను దృష్టిలో పెట్టుకుని ప్రభుత్వం వీరి రుణ పరిమితిని కూడా ఈ ఏడాది పెంచింది. దీంతో అన్నదాతల నుంచి హర్షాతిరేకాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఏటా రైతులకు మే నుంచి సెప్టెంబర్ వరకు ఖరీఫ్ సీజన్, అక్టోబర్ నుంచి మార్చి వరకు రబీ సీజన్‌లలో రుణాలిస్తారు. పంట రుణ పరిమితిని ఆధారంగా చేసుకుని ఆయా జిల్లాల లీడ్ బ్యాంకులు రుణ కార్యాచరణ ప్రణాళికలు తయారు చేస్తాయి. ఏవిధమైన పూచీకత్తు లేకుండా పంటరుణాలను మంజూరు చేస్తాయి. వీటిపై ఏడు శాతం వడ్డీ వసూలు చేస్తాయి. దీనిని ఏడాది లోపు తిరిగి చెల్లించాల్సి ఉంటుంది.

రుణ ప్రణాళికలు విడుదల

ఈ ఏడాది రైతులకు అందించే పంట రుణాల పరిమితి (స్కేల్ ఆఫ్ ఫైనాన్స్)ని పెంచుతూ రాష్ట్రస్థాయి సాంకేతిక కమిటీ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది.ఏ పంటకు ఎంత రుణం ఇవ్వాలో జిల్లా స్థాయి సాంకేతిక కమిటీ.. రాష్ట్ర స్థాయి బ్యాంకర్ల కమిటీ (ఎస్ఎల్‌బీసీ)కి నివేదికలు పంపింది. ఇందుకు అనుగుణంగా రుణ ప్రణాళికలు విడుదల చేశారు. ఈ రబీలో జిల్లా వ్యాప్తంగా రూ.1,971కోట్లు లక్ష్యంగా నిర్దేశించారు. ఖరీఫ్ సీజనులో పంటరుణాలు లక్ష్యాన్ని ఎస్ఎల్‌బీసీ సమావేశంలో నిర్ణయిస్తారు. ఈ వారంలో సమావేశం నిర్వహించనున్నట్లు అధికార వర్గాలు చెబుతున్నాయి. గత సీజన్ కంటే రూ.2 వేల నుంచి గరిష్టంగా 15 వేల వరకు పంట రుణ పరిమితి పెంచడం విశేషం. పంటలను బట్టి రుణ పరిమితి కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఏడాదిలోపు చెల్లిస్తే వడ్డీ రాయితీ

ఏడాది లోపు రూ.లక్షలోపు రుణం చెల్లిస్తే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నాలుగు శాతం వడ్డీ రాయితీ అందిస్తుంది. రూ.3 లక్షల వరకూ రుణం సకాలంలో చెల్లిస్తే కేంద్ర ప్రభుత్వం మూడు శాతం వడ్డీ అందజేస్తుంది. దీంతో లక్ష లోపు రుణం పొందిన చిన్న, సన్నకారు రైతులు ఏడాదిలోపు ఏవిధమైన వడ్డీ లేకుండానే రుణాలు చెల్లించవచ్చు. రూ.లక్షకు పైబడి రుణం పొందిన రైతులు పావలా వడ్డీ చెల్లించాల్సి ఉంటుంది.

ఉద్యాన పంటల పెంపు ఇలా..

జిల్లా వ్యాప్తంగా ప్రధానంగా 23 రకాల ఉద్యాన పంటలు సాగవుతున్నాయి. ఈ ఖరీఫ్ సీజన్‌లో 61,695 మంది 1,49,332 ఎకరాల్లో పంటలు సాగు చేస్తున్నారు. ఎక్కువ మంది పామాయిల్, జీడిమామిడి, అరటి, మామిడి, కొబ్బరి, నిమ్మ, కోకో, పూల తోటలు సాగు చేస్తున్నారు. ఎకరాపై పామాయిల్‌కు రూ.55 వేల నుంచి 60 వేలు, క్యాబేజీకి రూ.32 వేల నుంచి రూ.35 వేలు, జీడిమామిడికి రూ.30 వేల నుంచి రూ.35 వేలు, కొబ్బరికి రూ.44 వేల నుంచి రూ.47 వేలు, అరటికి రూ.65 వేల నుంచి రూ.80 వేలు, కార్సితోట అరటికి రూ.45 వేల నుంచి రూ.60 వేలు, టిష్యూకల్చర్‌కు రూ.1.05 లక్షల నుంచి రూ.1.20 లక్షలు అందించనున్నారు. బెండకు రూ.36 వేల నుంచి రూ.42 వేలు, కర్రపెండలానికి రూ.18 వేల నుంచి రూ.20 వేలు, కోకోకు రూ.25 వేల నుంచి రూ.30 వేలు, వంగకు రూ.40 వేల నుంచి రూ.45 వేలు, పూల పంటలకు రూ.40 వేల నుంచి రూ.45





వేలు, నిమ్మకు రూ.50 వేల నుంచి రూ.55 వేలు, కందకు రూ.1,16 లక్షల నుంచి రూ.1.21 లక్షలు, జామకు రూ.40 వేల నుంచి రూ.45 వేలు, కాలీఫ్లవర్‌కు రూ.40 వేల నుంచి రూ. 45 వేలు, పచ్చిమిర్చికి రూ.68 వేల నుంచి రూ.75 వేలు, తీపి బత్తాయికి రూ.50 వేల నుంచి రూ. 55 వేలు, టమాటాకు రూ.30 వేల నుంచి రూ.35 వేలు, బీరకు రూ.30 వేల నుంచి రూ.42 వేలు, బొప్పాయి హైబ్రీడ్‌కు రూ.80 వేల నుంచి రూ.90 వేలు, బొప్పాయికి రూ.72 వేల రూ.75 వేలు, టమాటా హైబ్రీడ్‌కు రూ.80 వేల నుంచి రూ.90 వేలు, మామిడికి రూ.40 వేల నుంచి రూ. 45 వేలు, సీతాఫలానికి రూ.19 వేల నుంచి రూ.20 వేలు, ఇతర కూరగాయలకు రూ.30 వేల నుంచి రూ.42 వేల చొప్పున రుణపరపతి కల్పించనున్నారు.

వ్యవసాయ పంటలకు..

జిల్లాలో వ్యవసాయ పంటల్లో ప్రధానంగా వరి అత్యధిక శాతం విస్తీర్ణంలో పండిస్తున్నారు. మొక్కజొన్న, మినుము, పెసర, చెరకు, పొగాకు కూడా ఎక్కువగానే సాగు చేస్తున్నారు. వరికి ఎకరాకు రూ.38 వేల నుంచి రూ.42 వేలకు రుణ పరపతి పెంచారు. శ్రీవరి సాగుకు రూ.30 వేల నుంచి రూ.32 వేలు,(ఖరీఫ్,రబీ),పెసర, మినుములకు రూ.18 వేల నుంచి రూ. 20 వేలు, కందులకు రూ.18 వేల నుంచి రూ.22 వేలు, ఉలవలకు రూ.14 వేల నుంచి రూ. 16 వేలు, మొక్కజొన్నకు రూ.38 వేల నుంచి రూ.42 వేలు, జొన్నలకు నీటి వసతి ఉంటే ఎకరాకు రూ.19 వేల నుంచి రూ.21 వేలు, నీటి వసతి లేకుంటే రూ.17 వేల నుంచి రూ.20 వేలు,శనగలకు రూ.28 వేల నుంచి రూ.32 వేలు, రాగులకు రూ.16 వేల నుంచి రూ.20 వేలు, సన్‌ఫ్లవర్ రూ.19 వేల నుంచి రూ.24 వేలు, వేరుశనగకు రూ.32 వేల నుంచి రూ.35 వేలు, చిరుధాన్యాలకు రూ.17 వేల నుంచి రూ.20 వేలు, చెరుకు



మొక్కతోటకు రూ.77 వేల నుంచి రూ.80 వేలు, విత్తనం చెరుకుకు రూ.66 వేల నుంచి రూ. 70 వేలు, వర్జీనియా పొగాకుకు రూ.72 వేల నుంచి రూ.75 వేలు, నాటు పొగాకుకు రూ.36 వేల నుంచి రూ. 40 వేలు చొప్పున రుణసహాయం అందించనున్నారు.

ఏడు నుంచి 17శాతం వరకు రుణ పరిమితి పెంపు

చేపల సాగుకు ఎకరాకు రూ.3.90 లక్షల నుంచి రూ.4.40 లక్షల చొప్పున అంటే గతంలో కంటే 15 శాతం రుణ పరిమితిని పెంచారు. చేపలు, రొయ్యలు కలిపి పెంచేందుకు ఎకరా(పాలీ కల్చరర్)కు రూ.1.90 లక్షల నుంచి రూ.2.20 లక్షల వరకు, ఫంగస్ జెల్లల పెంపకానికి రూ.4.95 లక్షల నుంచి రూ.5.50లక్షల వరకు, గొరసలు (తిలాఫియా)కు రూ.3.30 లక్షల నుంచి రూ.3.80 లక్షల వరకు, ఎల్ వనామీ రొయ్యలు పెంపకానికి రూ.5 లక్షల నుంచి రూ.5.50 లక్షల వరకు, ఎల్ వనామీ ఎక్కువ రొయ్యల పిల్లలు వేసి పెంచడానికి రూ.8.80 లక్షల నుంచి రూ.9.80 లక్షలు, రొయ్యల పెంపకం(స్కాంపీ) బుంగ రొయ్యలు పెంపకానికి రూ.1.98 లక్షల నుంచి రూ.2.20 లక్షల వరకు రుణసాయం అందిస్తారు.

ఆక్వాకు ఎక్కువ ప్రోత్సాహం



ఆక్వా రైతులు స్కేల్ ఆఫ్ ఫైనాన్స్ భారీగా పెంచారు. గత ఏడాది కంటే కనిష్టంగా ఎనిమిది నుంచి గరిష్టంగా 17శాతం వరకు అధికంగా రుణ పరమితి పెంచారు. రైతులు ఈ రుణసాయాన్ని సద్వినియోగ పరుచుకోవాలి. చేపలు,రొయ్యలు, ఇతర రకాలు పెంపకానికి వినియోగించుకోవాలి. ఆక్వా రైతులకు ఎకరాకు గరిష్టంగా రూ.9.80 లక్షల వరకు రుణసాయం వరకు అందిస్తున్నారు.

– ఈ.కృష్ణారావు, జిల్లా మత్స్యశాఖ అధికారి

రుణాలు పొందాలంటే ఈకేవైసీ తప్పనిసరి



ఉద్యాన పంటలు సాగు చేసే రైతులు పంట రుణాలు పొందాలంటే కచ్చితంగా తాము సాగు చేస్తున్న పంటలకు ఈకేవైసీ చేయించాలి. ఈకేవైసీ పూర్తి కాకుండా రైతులు ఉద్యాన శాఖ కార్యాలయంలో సంప్రదించాలి.గ్రామ స్థాయిలో సచివాలయాల్లో ఉండే ఉద్యాన సహాయకుడిని సంప్రదించాలి.రుణ పరిమితి పెంపును రైతులు సద్వినియోగ పరుచుకోవాలి.

– వి.రాధాకృష్ణ, జిల్లా ఉద్యాన శాఖ అధికారి

సకాలంలో రుణాల చెల్లింపు



పంట రుణాలు సకాలంలో తిరిగి చెల్లించి ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న వడ్డీ రాయితీ పొందవచ్చు. దీనివల్ల ఆయా బ్యాంకుల్లో పరపతి పెంచుకునే అవకాశం ఉంటుంది. లక్షలోపు రుణాలు ఏడాది లోపు తిరిగి చెల్లిస్తే రాష్ట్రర ప్రభుత్వం నాలుగు శాతం వడ్డీ రాయితీ కల్పిస్తుంది.

– ఎస్.మాధవరావు, జిల్లా వ్యవసాయ శాఖ అధికారి

రైతు పరామర్శ కాదు.. రాజకీయ యాత్ర

- రైతుల కోసం మొసలి కన్నీరు కారుస్తున్నారు
- చంద్రబాబు తీరుపై జక్కంపూడి రాజా ధ్వజం
- చివరి గింజ వరకూ కొంటామని సీఎం జగన్ భరోసా



జక్కంపూడి రాజా

రాజమహేంద్రవరం సిటీ: అకాల వర్షాల నేపథ్యంలో చివరి ధాన్యం గింజ వరకు కొనుగోలు చేస్తామని ముఖ్యమంత్రి జగన్‌మోహన్ రెడ్డి ప్రకటించాక కూడా టీడీపీ అధ్యక్షుడు చంద్రబాబు నాయుడు రాజకీయ లబ్ది కోసం పాకులాడం దారుణమని వైఎస్సార్ సీపీ జిల్లా అధ్యక్షులు, రాజానగరం ఎమ్మెల్యే జక్కంపూడి రాజా ధ్వజమెత్తారు. రాజమహేంద్రవరంలో శుక్రవారం ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడారు. ముఖ్యమంత్రి ఆదేశాలకు అనుగుణంగా అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు క్షేత్రస్థాయిలో రైతులకు భరోసా కల్పిస్తున్నారని రాజా చెప్పారు. అయినా ఏదో రకంగా రైతులను పరామర్శించి రాజకీయ లబ్ధి పొందాలని చంద్రబాబు చూస్తున్నారని రాజా విమర్శించారు. లెవీ సేకరణలో వచ్చిన మార్పుల కారణంగా గతంలో మాదిరిగా కేంద్రం నుంచి పూర్తి సహకారం లేనప్పటికీ తమ ప్రభుత్వం భారీ ఎత్తున ధాన్యం సేకరిస్తోందన్నారు. చంద్రబాబు నాయుడి హయాం కంటే ప్రస్తుత ప్రభుత్వ హయాంలో రెట్టింపు ధాన్యం సేకరిస్తున్నామన్నారు. గతంలో చంద్రబాబు నాయుడు హయాంలో సేకరించి వదిలేసిన ధాన్యం బకాయిలు కూడా తమ ప్రభుత్వం తీరుస్తోందని గుర్తు చేశారు. వ్యవసాయం దండగ అని.. ఉచిత విద్యుత్ ఇస్తే తీగెలపై దుస్తులు ఆరేసుకోవాలని వ్యంగ్యంగా వ్యాఖ్యానించిన చంద్రబాబు నాయుడు ఇప్పుడు రైతుల కోసం మొసలి కన్నీరు కారుస్తున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. అకాల వర్షాల కారణంగా పంట తడిసిన రైతులు పడవద్దని రాజా ధైర్యం చెప్పారు. రంగు మారిన ధాన్యం కొనుగోలు చేస్తామన్నారు. జగజ్జనని చిట్ ఫండ్స్ పేరుతో నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వ్యవరిస్తున్నందుకే టీడీపీ నేతలు ఆదిరెడ్డి అప్పారావు, ఆదిరెడ్డి వాసులను సీఐడీ అధికారులు అరెస్ట్ చేశారని రాజా స్పష్టం చేశారు . తప్పు చేసి రాజమహేంద్రవరం సెంట్రల్ జైలులో వున్న వారిని మాజీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పరామర్శించడం హేయమైన చర్యగా అభివర్ణించారు. ప్రజలకు ఏం సందేశం ఇవ్వడానికి జైలుకు వచ్చారో ప్రజలకు సమాధానం చెప్పాలన్నారు. 14 ఏళ్లు ముఖ్యమంత్రిగా పని చేసిన వ్యక్తి నిబంధనలు ఉల్లంఘించి జైలులో వున్న వారిని పరామర్శించడం తగదన్నారు. నిబంధనలు ఉల్లఘించి వ్యాపారాలు చేసే వారిని వ్యవస్థలు వదిలిపెట్టవని జక్కంపూడి రాజా హెచ్చరించారు.

ప్రతి గింజా కొనుగోలు చేస్తాం

మంత్రి కారుమూరి నాగేశ్వరరావు



కానూరులో రైతులు, అధికారులతో మాట్లాడుతున్న మంత్రి కారుమూరి

పెరవలి: తడిసిన ప్రతి ధాన్యం గింజనూ కొనుగోలు చేస్తామని పౌరసరఫరాలశాఖ మంత్రి కారుమూరి నాగేశ్వరరావు రైతులకు భరోసా ఇచ్చారు. పెరవలి మండలం కానూరులో ఆయన శుక్రవారం పర్యటించారు. తడిసిన ధాన్యాన్ని పరిశీలించారు. రైతులతో మాట్లాడారు. రోడ్లు, రాసుల్లో, పొలాల్లో ధాన్యాన్ని వెంటనే రైస్ మిల్లులకు తరలించాలని మంత్రి సూచించారు. తేమ, ముక్క శాతం ఎక్కువగా ఉందని రైతులను ఇబ్బందులకు గురిచేయవద్దన్నారు. మిల్లర్లకు రైతులు ఎలాంటి సొమ్ము చెల్లించనవసరం లేదని రైతులకు చెప్పారు. మిల్లర్లకు ఈ విషయంలో ఆదేశాలు ఇవ్వాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అంతకుముందు జాయింట్ కలెక్టర్ తేజ్ భరత్ ఇక్కడ ధాన్యాన్ని పరిశీలించారు. వ్యవసాయశాఖ జేడీ మాధవరావు, సివిల్ సప్లయిస్ జిల్లా మేనేజర్ నాగార్జున రెడ్డి, ఆర్డీఓ మల్లిబాబు, తహసీల్దార్ రాజరాజేశ్వరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చంద్రబాబువన్నీ శవ రాజకీయాలే..

రాజమహేంద్రవరం ఎంపీ మార్గాని భరత్ రామ్



ఎంపీ మార్గాని భరత్‌రామ్

రాజమహేంద్రవరం రూరల్: 40 ఏళ్ల పాటు రాజకీయ రంగంలో ఉన్న చంద్రబాబు రైతాంగానికి ఏ ఒక్క మేలైనా చేశారా అని వైఎస్సార్‌సీపీ పార్లమెంటరీ చీఫ్ విప్, రాజమహేంద్రవరం ఎంపీ మార్గాని భరత్ రామ్ ప్రశ్నించారు. రాజమహేంద్రవరంలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. రైతుల పరామర్శ పేరిట రెండు రోజులుగా గోదావరి జిల్లాలలో పర్యటిస్తున్న చంద్రబాబు రైతు ద్రోహి అని అన్నారు. ఆయనవి శవ రాజకీయాలు, వెన్నుపోటు రాజకీయాలేనని వ్యాఖ్యానించారు. బషీర్ బాగ్ ఘటనను జనం మర్చిపోలేదన్నారు. వేలాది మంది రైతులను పొట్టన పెట్టుకున్నది, వేలాది రైతుల ఆత్మహత్యలకు కారణం మీరు కాదా అని ఎంపీ ప్రశ్నించారు. వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి హయాంలో రైతులకు ఉచిత విద్యుత్ సరఫరా చేస్తామని చెప్పినప్పుడు..తీగెలపై దుస్తులు ఆరేసుకోవచ్చు అంటూ వ్యంగ్యోక్తులు చేసి.. ఇప్పుడు రైతుపక్షాన మాట్లాడుతున్నారన్నారు. ప్రజలు, ప్రాంతాల మధ్య చిచ్చు రగిల్చేందుకు చంద్రబాబు పర్యటిస్తున్నారన్నారు. ఇటీవల అకాల వర్షాలకు తడిసిన, మొక్కవొచ్చిన ధాన్యాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కొనుగోలు చేస్తుందని ముఖ్యమంత్రి జగన్ మోహన్ రెడ్డి ఇప్పటికే ప్రకటించారన్నారు. ఇప్పటి వరకూ సుమారు 5.3 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేసిందన్నారు. 30 లక్షల మెట్రిక్ టన్నులు.. ఆపై ఎన్నయినా ధాన్యం కొనుగోలుకు ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందన్నారు. రైతులకు ధైర్యం చెప్పేందుకు, అన్ని విధాలా అండుకునేందుకు మంత్రులను, అధికార యంత్రాంగాన్ని క్షేత్ర స్థాయిలో పర్యటించాలని సీఎం ఆదేశించారన్నారు.

హవ్వ పరామర్శా..

జగజ్జననీ చిట్ ఫండ్ కంపెనీ నిర్వాహకులు ఆదిరెడ్డి అప్పారావు, ఆదిరెడ్డి వాసు అక్రమాలకు పాల్పడినందునే పోలీసులు అరెస్టు చేసి సెంట్రల్ జైలుకు తరలిస్తే చంద్రబాబు పరామర్శకు రావడాన్ని భరత్ ఎద్దేవా చేశారు. భోగాపురం ఎయిర్‌పోర్టు గురించి ప్రస్తావిస్తూ టీడీపీ హయాంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం అనుమతులు ఇవ్వకుండానే 12 వేల ఎకరాలు చంద్రబాబు సేకరించారని విమర్శించారు. రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారం చేయడానికేనా అని ప్రశ్నించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ అనుమతి తీసుకుని 2,300 ఎకరాలలో భోగాపురం ఎయిర్ పోర్ట్‌కు సీఎం జగన్ శంకుస్థాపన చేశారన్నారు. ఏపీలో అద్భుత పాలనను అందిస్తుంటే..దానిని భగ్నం చేయడానికి, బురద జల్లడానికి చంద్రబాబు ప్రయత్నిస్తున్నారన్నారు. ఇన్సైడర్ ట్రేడింగ్ వ్యవహారం సిట్ దర్యాప్తుతో బట్టబయలు కాబోతోందని ఎంపీ వ్యాఖ్యానించారు.

పేదల పెళ్లికి ఆర్థిక భరోసా

- వైఎస్సార్ కల్యాణమస్తు, షాదీతోఫా నిధుల విడుదల
- 522 మందికి రూ.3.82 కోట్ల జమ
- నమూనా చెక్కు అందజేసిన కలెక్టర్ మాధవీలత, జేసీ తేజ్‌భరత్



వైఎస్సార్ కల్యాణమస్తు, షాదీతోఫా నమూనా చెక్కును లబ్ధిదారులకు అందజేస్తున్న కలెక్టర్ మాధవీలత, జేసీ తేజ్ భరత్, రుడా చైర్‌పర్సన్ షర్మిలారెడ్డి

సీటీఆర్ఐ (రాజమహేంద్రవరం): వైఎస్సార్ కల్యాణమస్తు, వైఎస్సార్ షాదీతోఫా పథకం కింద జిల్లాలోని 522 మంది లబ్ధిదారులకు రూ.3,82,70,000 ఆర్థిక సహాయాన్ని పెళ్లి కుమార్తెల తల్లుల ఖాతాలకు జమ చేసినట్టు కలెక్టర్ మాధవీలత తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి శుక్రవారం తాడేపల్లి క్యాంపు కార్యాలయం నుంచి ఈ పథకం సాయాన్ని విడుదల చేశారు. 2023 జనవరి, ఫిబ్రవరి, మార్చి త్రైమాసికంలో వివాహం చేసుకున్న అర్హులైన లబ్ధిదారులకు ఆర్థిక సాయం అందజేశారు. కలెక్టరేట్ నుంచి కలెక్టర్ మాధవీలత, రుడా చైర్ పర్సన్ మేడపాటి షర్మిలారెడ్డి, జాయింట్ కలెక్టర్ ఎన్.తేజ్ భరత్ పాల్గొన్నారు. కలెక్టర్ మాధవీలత మాట్లాడుతూ వైఎస్సార్ కల్యాణమస్తు, షాదీతోఫా పథకం కింద పేద కుటుంబాలకు చెందిన ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనార్టీ, దివ్యాంగులు, భవన నిర్మాణ కార్మికుల ఆడపిల్లలకు వివాహ సమయంలో ఆర్థిక భరోసానివ్వడం జరుగుతోందన్నారు. కనీసం పదోతరగతి చదువుకున్న వారు అర్హులన్నారు. జిల్లాలో కులాంతర వివాహాలు చేసుకున్న వారు 40 మంది, ఒకే కులంలో వివాహం చేసుకున్నవారు 482 మంది ఉన్నారని.. మొత్తం 522 మందికి ఈ పథకం ద్వారా ప్రయోజనం చేకూరిందన్నారు. కులాంతర వివాహం చేసుకున్న వారిలో బీసీలు 20, భవన నిర్మాణ కార్మికులు 6, ఎస్సీ 13, ఎస్టీ ఒకరు ఉండగా, ఒకే కులంలో వివాహం చేసుకున్న వారు విభిన్న ప్రతిభావంతులు 11, మైనార్టీలు 13, వెనుకబడిన కులాలకు చెందిన వారు 278, ఎస్సీలు 178, ఎస్టీలు ఇద్దరు ఉన్నారన్నారు.

లబ్ధి వివరాలు

జాయింట్ కలెక్టర్ ఎన్.తేజ్ భరత్ మాట్లాడుతూ ఎస్సీ, ఎస్టీ, మైనార్టీ జంటలకు ఒక లక్ష రూపాయలు, కులాంతర వివాహాలు చేసుకున్న ఎస్సీ, ఎస్టీలకు రూ.1.20 లక్షలు, బీసీలకు రూ.50 వేలు, బీసీ కులాంతర వివాహం చేసుకున్న వారికి రూ.75 వేలు, వికలాంగులకు రూ.1.50 లక్షలు, రిజిస్టర్ అయిన భవన కార్మికులకు రూ.40 వేల చొప్పున రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆడపిల్లల తల్లుల ఖాతాలకు, తల్లులు లేని ఆడపిల్లల ఖాతాలకు నగదును నేరుగా జమ చేస్తోందన్నారు. కార్యక్రమంలో రుడా చైర్‌పర్సన్ మేడపాటి షర్మిలారెడ్డి, డీఆర్డీఏ పీడీ ఎస్.సుభాషిణి, ఏపీఎం మాలతి పాల్గొన్నారు.

సంతోషంగా ఉంది



మా నాన్న గోల్డ్ వర్కర్‌గా పని చేస్తుంటారు. ఆయన సంపాదన అంతంత మాత్రంగానే ఉంటుంది. మేము బీసీ (విశ్వ బ్రాహ్మణ)వర్గానికి చెందినవాళ్లం. మాకు ఇబ్బందులు లేకుండా జగనన్న ప్రభుత్వం ఆర్థిక సహాయాన్ని అందించడం సంతోషంగా ఉంది.

– ఉప్పురాపల్లి ప్రసన్న, లబ్ధిదారు

షాదీతోఫా కింద రూ.లక్ష సాయం



నాకు ఫిబ్రవరి 11న నిఖా జరిగింది. వైఎస్సార్ షాదీతోఫా కింద రూ.లక్ష సాయం అందజేశారు. మా చెల్లికి అమ్మఒడి పథకం వర్తిస్తోంది. రాష్ట్రంలో పేదల సంక్షేమానికి సీఎం జగన్ కృషి చేస్తున్నారు.

– ఎస్‌కే. ఉస్మాని, లబ్ధిదారు

పది ఫలితాలపై సర్వత్రా ఉత్కంఠ



- నేటి ఉదయం 11 గంటలకు విడుదల
- జిల్లాలో పరీక్షలు రాసిన 26,129 మంది విద్యార్థులు

కంబాలచెరువు(రాజమహేంద్రవరం): మరికొద్ది గంటల్లో పదో తరగతి పరీక్షల ఫలితాలు వెలువడనున్నాయి. దీంతో పరీక్షలు రాసిన విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రుల్లో ఉత్కంఠ నెలకొంది. జిల్లాలో గతనెల 3 నుంచి 18వ తేదీ వరకు 126 పరీక్షా కేంద్రాల్లో పదో తరగతి పరీక్షలు జరిగాయి. 26,129 మంది విద్యార్థులు హాజరయ్యారు. వీరిలో బాలురు 11,477, బాలికలు 11,255, ప్రైవేట్ విద్యార్థులు 3,397 మంది ఉన్నారు. పది ఫలితాల్లో ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో నూరు శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించాలనే పట్టుదలతో అధికారులు కృషి చేశారు. తొలిసారిగా ప్రశ్నపత్రాలకు సీరియల్ నంబర్ ఇచ్చారు. ఈ ఏడాది భౌతికశాస్త్రం, జీవశాస్త్రం పరీక్షలు ఒకే పేపర్‌గా నిర్వహించారు. విద్యార్థులు సమాధానాలు రాసేందుకు ఈ ఏడాది కొత్తగా 24 పేజీల బుక్ లెట్ ఇచ్చారు. పరీక్షలను పకడ్బందీగా నిర్వహించారు. ప్రతి మూడు రోజులకోసారి కేంద్రాలలో ఇన్విజిలేటర్లను మార్చారు. విద్యాసంవత్సరం సగం పూర్తవ్వగానే పది పరీక్షలకు హాజరవుతున్న విద్యార్థులపై విద్యాశాఖాధికారులు, ఆయా స్కూళ్ల హెచ్ఎంలు, ఉపాధ్యాయులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించారు. వీరిని మూడు కేటగిరీలుగా విభజించారు. ప్రత్యేక తరగతులు నిర్వహించారు. రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం ప్రత్యేక తరగతులు, డీసీబీ ద్వారా రివిజన్ టెస్ట్‌లు నిర్వహించారు. ఎస్‌ఈఆర్‌టీల ద్వారా ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు నిర్వహించి పది విద్యార్థులంతా ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించే దిశగా కృషి చేశారు. అలాగే వీక్లీ టెస్ట్‌లు, గ్రాండ్ టెస్ట్‌లు, స్లిప్ టెస్ట్‌లు నిర్వహించారు. వీటిలో 80 శాతం పైగా ఫలితాలు కనిపించాయి. ఈ నేపథ్యంలో జిల్లా మంచి ఉత్తీర్ణత శాతం సాధించవచ్చని విద్యాశాఖాధికారులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. గత విద్యా సంవత్సరంలో ఉమ్మడి తూర్పు గోదావరి జిల్లా పరిధిలో పరీక్షలు నిర్వహించగా, ప్రస్తుత విద్యా సంవత్సరంలో కొత్తగా ఏర్పడిన జిల్లాల వారీగా నిర్వహించారు. గతేడాది తూర్పుగోదావరి జిల్లా 65.83 శాతంతో రాష్ట్ర స్థాయిలో 4వ స్థానంలో నిలిచింది.

క్లుప్తంగా

పశువుల పాకపై పిడుగుపాటు

- ఆవు, గేదె, 2 దూడలు దగ్ధం
- కన్నీటిపర్యంతమైన రైతు



పిడుగుపాటుకు బూడిదైన పశువుల పాకను పరిశీలిస్తున్న అధికారులు, ఎంపీపీ ప్రసాద్

పెరవలి: పిడుగు పడి, పశువుల పాక దగ్ధమవడంతో ఆవు, గేదె, ఆవు దూడ, గేదె దూడ కాలి బూడిదయ్యాయి. మండలంలోని ఖండవల్లిలో శుక్రవారం 12 గంటల ప్రాంతంలో ఉరుములతో కూడిన వర్షం కురిసింది. ఆ సమయంలో పెద్ద శబ్దంతో పాకపై పిడుగు పడింది. పక్కనే ఉన్న రైతులు పరుగున వచ్చేసరికే పాకకు పూర్తిగా మంటలు వ్యాపించాయి. పశువులను బయటకు తీసుకువచ్చే అవకాశం కూడా లేకుండా పోయింది. అప్పటి వరకూ తాను అక్కడే ఉండి ఇంటికి భోజనానికి వెళ్లానని, అదే సమయంలో ఈ ఘోరం జరిగి, తన పశువులు మృత్యువాత పడ్డాయని గ్రామానికి చెందిన పాడి రైతు పిల్లి రామకృష్ణ కన్నీటి పర్యతమయ్యాడు. మంటల్లో కాలిపోతున్న పశువులు ప్రాణభయంతో అరచిన అరుపులు అరణ్య రోదనగానే మిగిలిపోయాయని, తాము ఏమీ చేయలేకపోయామని, కళ్ల ముందే ఆ పశువులు కాలి బూడిదయ్యాయని చుట్టుపక్కల రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. విషయం తెలియడంతో ఎంపీపీ కార్చెర్ల ప్రసాద్ వెంటనే సంఘటన స్థలానికి చేరుకున్నారు. రైతులతో మాట్లాడి అధికారులకు సమాచారం ఇచ్చారు. రెవెన్యూ, పశువైద్యాధికారులు సంఘటన స్థలాన్ని పరిశీలించారు.

అప్రమత్తత లేకుంటే ఆటపోట్లు

- క్రీడల్లో రక్షణ కవచాలు తప్పనిసరి
- లేకుంటే ఆటలకు శాశ్వతంగా దూరం

నాగమల్లితోట జంక్షన్ (కాకినాడ సిటీ): ఆరేళ్ల నుంచి 14 సంవత్సరాల లోపు బాలబాలికలు వివిధ రకాల ఆటలు ఆడటానికి ఉత్సాహం చూపుతారు. ఆసక్తి, అభిరుచి ఉన్న ఆటల్లో రాణించి రాష్ట్ర, జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయి క్రీడాకారులుగా ఎదగాలని కలలు కంటారు. ప్రస్తుతం వేసవి సెలవులు కావడంతో జిల్లా క్రీడా ప్రాధికార సంస్థ నిర్వహిస్తున్న వేసవి క్రీడా శిక్షణ శిబిరాల్లో చేరేందుకు బాలబాలికలు ఆసక్తి కనబరుస్తున్నారు. ఆడాలనే ఉత్సాహం ఉన్నా.. ఆడే సమయంలో, శిక్షణ పొందేటప్పుడు పలు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. లేకుంటే ఆడే క్రమంలో గాయాలపాలై ఒక్కోసారి క్రీడలకు శాశ్వతంగా దూరమయ్యే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఆయా క్రీడల్లో శిక్షణ పొందేవారు, క్రీడాకారులు సంబంధిత పరికరాలు, దుస్తులు, బూట్లు, ఇతర రక్షణ పరికరాలు తప్పనిసరిగా వినియోగించుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

క్రికెట్

క్రికెట్‌లో హెల్మెట్, గ్లౌజ్, ప్యాడ్స్, ఆర్మ్ గార్డ్, థైగార్డ్ వినియోగిస్తారు. ఎస్‌జీ, ఎస్ఎస్, బీడీఎస్, బీడీఎం, ఎంఆర్ఎం, జీఎం కంపెనీల బ్యాట్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. క్యాస్ట్ బ్యాట్ రూ.1,800 నుంచి రూ.3,500, ఇంగ్లిష్ బ్యాట్ రూ3,500 నుంచి రూ.60 వేలు, బాల్స్ రూ200 నుంచి రూ.250, మ్యాచ్ బాల్స్ రూ.450 నుంచి రూ.900, డ్రెస్ రూ.650 నుంచి రూ.3 వేలు, వికెట్లు, ప్యాడ్‌లు రూ.1,200 నుంచి రూ.1,500, కిట్‌బ్యాగ్ రూ.800 నుంచి రూ.15 వేలు, హెల్మెట్ రూ.1,100 నుంచి రూ.9 వేల వరకూ ఉన్నాయి.

ఫుట్‌బాల్

ఫుట్‌బాల్‌లో చిన్ గార్డ్స్, షూ వినియోగిస్తారు. బాల్స్ కాస్కో, నివ్య, వికీ్క, కాక్‌స్టన్, స్పాటన్ కంపెనీలవి ఉన్నాయి. బాల్స్ రూ.800 నుంచి రూ.2,500 వరకూ, నెట్స్ రూ.500 నుంచి రూ.15 వేల వరకూ, డెస్ రూ.800 నుంచి రూ.1,500 వరకూ ఉన్నాయి.

నాణ్యమైనవి ఉపయోగించాలి

సాధ్యమైనంత వరకూ నాణ్యమైన క్రీడా పరికరాలనే వినియోగించాలి. నాసిరకం, డూప్లికేట్ కంపెనీ వస్తువులు కొంటే మూన్నాళ్లకే మూలకు చేరడం ఖాయం. తాజాగా తయారు చేసిన క్రీడా పరికరాలు మాత్రమే వాడాలి. క్రికెట్, షటిల్, టెన్నిస్ బ్యాట్‌లు కొనుగోలు చేసినప్పుడు హ్యాండిల్స్, పగుళ్లు, ఫ్రేమ్ క్రాక్స్ లేకుండా చూసుకోవాలి. నాణ్యమైన గెట్ ఉన్న బ్యాట్లు కొనుగోలు చేయాలి. కొన్న వస్తువులకు బిల్లు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. ఆయా కంపెనీలను బట్టి స్పోర్ట్స్ షూ ధరలు రూ.600 నుంచి రూ.10 వేల వరకూ పలుకుతున్నాయి.

బాస్కెట్‌బాల్

టీషర్ట్, షార్ట్, షూ వినియోగిస్తారు. కాస్కో, నివ్య, వికీ్క కంపెనీల బాల్స్ ధర రూ.750 నుంచి రూ.2,500 వరకూ ఉంది. డ్రెస్ రూ.900 నుంచి రూ.3 వేలు, షూ రూ.1,500 నుంచి రూ.8 వేలు, నెట్ రూ.400 నుంచి రూ.5 వేల వరకూ ఉన్నాయి.

వాలీబాల్

ఈ క్రీడలో ముఖ్యంగా షూ వినియోగిస్తారు. కాస్కో, నివ్య, వికీ్క కాక్‌స్టన్, స్పాటన్ కంపెనీల బాల్స్ రూ.600 నుంచి రూ.1800 వరకూ రేటు పలుకుతున్నాయి. నెట్ రూ.400 నుంచి రూ.5 వేల వరకూ, డ్రెస్ రూ.800 నుంచి రూ.8 వేల వరకూ ఉన్నాయి.

హాకీ

హెల్మెట్, చెస్ట్‌ప్యాడ్, బాడీ ప్రొటెక్షన్, గ్లౌజ్, ప్యాడ్, నీగార్డ్స్, ఎల్‌బోగార్డ్స్ వంటి రక్షణ పరికరాలు వినియోగిస్తారు. రషక్, ఆల్ఫా, ప్యాంటా, హ్యాంపెయిర్ కంపెనీల హాకీ స్టిక్స్ రూ.650 నుంచి రూ.5 వేల వరకూ, నెట్ రూ.25 వేలు, గోల్‌కీపర్ కిట్ రూ.10 వేల నుంచి రూ.25 వేల వరకూ ఉన్నాయి.



వివిధ రకాల క్రీడా పరికరాలు



క్రీడా పరికరాలు కొనుగోలు చేస్తున్న బాలిక



స్విమ్మింగ్ డ్రెస్, గాగుల్స్, క్యాప్

బ్యాడ్మింటన్

రిస్ట్‌బ్యాండ్లు, నీక్యాప్స్, షూ, టీషర్ట్, షార్ట్స్ వినియోగిస్తారు. ఫెదర్ కాక్స్ కొరత కారణంగా ఎక్కువ కాలం మన్నిక కోసం నైలాన్ కాక్స్ ఉపయోగిస్తున్నారు. యోనెక్స్, నివ్య, కాస్కో, కామాచి, లీనింగ్, యాష్‌వే, కాల్టన్ కంపెనీల బ్యాట్లు రూ.650 నుంచి రూ.15 వేల వరకూ, నెట్‌లు రూ.350 నుంచి రూ.3 వేల వరకూ, కాక్స్ బ్యారర్ రూ.300 నుంచి రూ.4 వేల వరకూ అమ్ముతున్నారు.

హ్యాండ్‌బాల్

హ్యాండ్‌బాల్‌లో టీషర్ట్, షార్ట్, షూ వినియోగిస్తారు. కాస్కో, నివ్య, వికీ్క బాల్స్ రూ.700 నుంచి రూ.5 వేల వరకూ, నెట్‌లు రూ.1,000 నుంచి రూ.2 వేల వరకూ ఉన్నాయి.

టేబుల్ టెన్నిస్

బటర్‌ఫ్లై, స్టాగ్, సైగ, జేకే, కంగ్‌ఫూ, కాస్కో టీటీ బ్యాట్లు రూ.400 నుంచి రూ.5 వేల వరకూ, బాల్స్ రూ.30 నుంచి రూ.250 వరకూ అమ్ముతున్నారు. స్టిగా, స్టాగ్, కాక్‌స్టన్ టీటీ బోర్డులు రూ.25 వేల నుంచి రూ.80 వేల వరకూ దొరుకుతున్నాయి.

స్కేటింగ్

స్కేట్స్, హెడ్‌గార్డ్, ఎల్‌బో గార్డ్, నీగార్డ్స్, షూ, స్కేటింగ్ డ్రెస్ వినియోగిస్తారు. స్కేటింగ్ షూ రూ.400 నుంచి రూ.10 వేలు, డ్రెస్ రూ.500 నుంచి రూ.5 వేలు, ప్రొటెక్షన్ కిట్ రూ.400 నుంచి రూ.4 వేల వరకూ ఉన్నాయి.

స్విమ్మింగ్

క్యాప్స్, గాగుల్స్, ఇయర్ ప్లగ్స్, డ్రస్ వినియోగిస్తారు. స్విమ్ సూట్స్ రూ.100 నుంచి రూ.2 వేల వరకూ, గాగుల్స్ రూ.150 నుంచి రూ.5 వేల వరకూ, షార్ట్స్ రూ.250 నుంచి రూ.2 వేల వరకూ విక్రయిస్తున్నారు.

అమ్మకాలు బాగున్నాయి



పాఠశాలలు, కళాశాలలకు సెలవులు ప్రకటించడంతో క్రీడా పరికరాల కొనుగోళ్లు బాగా జరుగుతున్నాయి. నాణ్యమైన, మంచి కంపెనీకి చెందిన పరికరాలు కొనుగోలు చేస్తే ఎక్కువ కాలం మన్నుతాయి.

– టి.హరీష్, హరీష్ స్పోర్ట్స్

రక్షణ పరికరాలు ప్రధానం



ఆటలు ఆడుకునేటప్పుడు గాయాల బారిన పడకుండా ఉండాలంటే రక్షణ పరికరాలు వినియోగించడం తప్పనిసరి. ముఖ్యంగా బాక్సింగ్, హాకీ, క్రికెట్, స్కేటింగ్ వంటి క్రీడల్లో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. సాధ్యమైనంత వరకూ మంచి కంపెనీల క్రీడా పరికరాలనే కొనుగోలు చేయాలి.

– శ్రీనివాస్ కుమార్, చీఫ్ కోచ్, జిల్లా క్రీడా ప్రాధికార సంస్థ

పెళ్లి వేడుక నుంచి వెళ్తూ.. తిరిగిరాని లోకాలకు..

- పంట బోదెలోకి దూసుకుపోయిన మోటార్ సైకిల్
- యువకుడి మృతి
- మృతుడు కాకినాడ పోర్టులో క్వాలిటీ మేనేజర్



రాజేంద్ర ప్రసాద్ (పాతచిత్రం)

అల్లవరం/అంబాజీపేట: వివాహ వేడుకలో పాల్గొని తిరిగి వెళ్తున్న ఓ యువకుడు రోడ్డు ప్రమాదంలో తిరిగి రాని లోకాలకు వెళ్లిపోయాడు. స్థానికుల కథనం ప్రకారం.. అంబాజీపేట మండలం ఇసుకపూడి శివారు దాసరివారి పేటకు చెందిన పమ్మి రాజేంద్ర ప్రసాద్ (35) కాకినాడ పోర్టు ఎగుమతులు, దిగుమతుల విభాగంలో క్వాలిటీ మేనేజర్‌గా పని చేస్తున్నాడు. గురువారం రాత్రి రాజోలు సమీపంలోని తాటిపాకలో జరిగిన బంధువుల వివాహ వేడుకలో పాల్గొన్నాడు. శుక్రవారం మొదటి షిఫ్టులో అతడు విధులకు హాజరు కావాల్సి ఉంది. దీనికి ఆలస్యం కాకుండా ఉండాలనే ఉద్దేశంతో వివాహం అయిన వెంటనే రాజేంద్ర ప్రసాద్ తాటిపాక నుంచి కాకినాడకు మోటార్ సైకిల్‌పై బయలుదేరాడు. తెల్లవారుజామున బోడసకుర్రు బ్రిడ్జి దాటిన తర్వాత చర్చి ఎదురుగా అతడి మోటార్ సైకిల్ అదుపు తప్పి, జాతీయ రహదారి పక్కనే ఉన్న పంట బోదెలోకి దూసుకుపోయింది. తీవ్రంగా గాయపడిన రాజేంద్ర ప్రసాద్ వెంటనే తేరుకుని, బోదెలో నుంచి పైకి వచ్చాడు. కొన్ని క్షణాల వ్యవధిలోనే మృతి చెందాడు. అతడు నిద్ర మత్తులో లేదా వాహనానికి ఏదైనా అడ్డం రావడంతో ప్రమాదానికి గురై ఉంటాడని భావిస్తున్నారు. ఘటనా స్థలం వద్ద సిమెంట్ స్తంభాన్ని బలంగా ఢీకొట్టడం అతడి మృతికి కారణమని పోలీసులు భావిస్తున్నారు. రాజేంద్ర ప్రసాద్‌కు పెళ్లి సంబంధాలు చూస్తున్నారని, ఇంతలోనే మృత్యువాత పడ్డాడని బంధువులు రోదించారు. అతడి మృతితో దాసరివారిపేటలో విషాద ఛాయలు అలముకున్నాయి. ఇంటికి పెద్ద కొడుకు అయిన రాజేంద్ర ప్రసాద్ అందరితో కలివిడిగా, కుటుంబానికి ఆసరాగా ఉండేవాడని బంధువులు, స్నేహితులు కన్నీరుమున్నీరయ్యారు. వివాహ వేడుకల్లో అందరితో సరదాగా గడిపాడని బంధువులు విలపించారు. సంఘటన స్థలాన్ని పి.గన్నవరం ఎమ్మెల్యే కొండేటి చిట్టిబాబు సందర్శించి, మృతుడి కుటుంబ సభ్యులను ఓదార్చారు. రాజేంద్ర ప్రసాద్ మృతికి సర్పంచ్ తరపట్ల మోహన్‌సింగ్ బాబూరావు, ఎంపీటీసీ సభ్యుడు ముత్తాబత్తుల ప్రశాంత్, ఏఎంసీ డైరెక్టర్ కోట విజయరాజు తదితరులు సంతాపం తెలిపారు. ప్రమాదంపై అమలాపురం ఎస్సై డి.ప్రభాకర్ కేసు నమోదు చేసి, దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.



సంఘటన స్థలంలో ఎమ్మెల్యే చిట్టిబాబు తదితరులు

ఘనంగా సత్యదేవుని శ్రీచక్రస్నానం

- వేడుకగా నాగవల్లి, దండియాడింపు
- నేడు సత్యదేవుని శ్రీపుష్పయాగం



సత్యదేవుని చక్రస్నాన ఉత్సవంలో పండితులు, ఈఓ అజాద్, ఏసీ రమేష్‌బాబు

అన్నవరం: వార్షిక దివ్యకల్యాణ మహోత్సవాల్లో భాగంగా ఆరో రోజైన శుక్రవారం పంపా సరోవరంలో సత్యదేవుడు, అనంతలక్ష్మీ సత్యవతీదేవి అమ్మవార్ల శ్రీచక్రస్నాన ఉత్సవం వైభవంగా నిర్వహించారు. పెళ్లి పెద్దలు సీతారాములు వెంట రాగా, నవదంపతులైన సత్యదేవుడు, అమ్మవార్లను, ఉదయం 8.30 గంటలకు పంపా తీరానికి ఊరేగింపుగా తీసుకువచ్చారు. అక్కడి కల్యాణ మండపంలో సింహాసనంపై స్వామి, అమ్మవార్లను వేంచేయించి, పూజలు చేశారు. పండితుల మంత్రోచ్చారణల నడుమ పంచామృతాలతో స్వామి వారికి, శూలానికి అవభృథ స్నానం చేయించారు. అనంతరం సత్యదేవుని ఉత్సవ మూర్తిని, శూలాన్ని పంపా సరోవరం వద్దకు ఊరేగింపుగా తీసుకువెళ్లి మూడుసార్లు చక్రస్నానం చేయించారు. దేవస్థానం ఈఓ ఎస్ఎస్ చంద్రశేఖర్ అజాద్, అసిస్టెంట్ కమిషనర్ రమేష్‌బాబు తదితరులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. వేద పండితులు గొల్లపల్లి ఘనపాఠి, చిట్టి శివ, ముష్టి పురుషోత్తం, ప్రధానార్చకులు ఇంద్రగంటి నరసింహమూర్తి, కోట శ్రీనివాస్, అర్చకులు, పురోహితులు శాస్త్రోక్తంగా ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. స్వామివారితో పాటు పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు, గ్రామస్తులు కూడా పంపా జలాల్లో పుణ్యస్నానం ఆచరించారు. ఏర్పాట్లను సూపరింటెండెంట్ వెంకట రమణ పర్యవేక్షించారు.

సాయంత్రం రత్నగిరిపై అనివేటి మండపంలో స్వామి, అమ్మవార్లకు నాగవల్లి పట్టు, నీలలోహిత ధారణ, దండియాడింపు కార్యక్రమాలను పండితులు ఘనంగా నిర్వహించారు. సత్యదేవుడు, అమ్మవార్లను ప్రత్యేక వేదిక మీద, సీతారాములను మరో ఆసనం మీద వేంచేయించి, ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. అనంతరం రంగులతో నాగవల్లి తీర్చిదిద్ది, దానికి నాలుగు వైపులా 32 జ్యోతులు వెలిగించి, పూజలు చేసి, అమ్మవారికి నీలలోహిత ధారణ చేశారు. ఈ సందర్భంగా స్వామివారి కల్యాణం నాడు ఆరోహించిన ధ్వజాన్ని అవరోహణ చేశారు. తదనంతరం అర్చక స్వాములు బంతులాట, బిందెలో ఉంగరం వెతకడం వంటివి వేడుకగా చేశారు. అనంతరం స్వామి, అమ్మవార్ల విగ్రహాలు పట్టుకుని అర్చకులు దత్తు శర్మ, పవన్ తదితరులు నృత్యం చేస్తుండగా వీరిపై మిగిలిన అర్చకులు రంగులు జల్లుతూ సందడి చేశారు. సత్యదేవుని ప్రధానాలయంలోని సత్యదేవుడు, అమ్మవార్ల మూలవిరాట్టుకు, రామాలయంలోని సీతారాముల విగ్రహాలపై కూడా రంగులు జల్లారు. సిబ్బంది కూడా పరస్పరం రంగులు జల్లుకుంటూ ఆనందంతో పరవశించారు.



స్వామి, అమ్మవార్లకు అవభృథ స్నానం నిర్వహిస్తున్న పండితులు



నాగవల్లి పట్టు, దండియాడింపు నిర్వహిస్తున్న పండితులు

నేటితో కల్యాణోత్సవాల ముగింపు

దివ్యకల్యాణ మహోత్సవాల చివరి రోజైన శనివారం రాత్రి సత్యదేవుడు, అమ్మవార్ల శ్రీపుష్పయాగోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించనున్నారు. ఈసారి స్వామివారి కల్యాణం నిర్వహించిన వార్షిక కల్యాణ మండపంలోనే శ్రీపుష్పయాగం ఘనంగా నిర్వహించనున్నామని ఈఓ తెలిపారు. రాత్రి 8.30 నుంచి 10 గంటల వరకూ ఈ కార్యక్రమం జరుగుతుంది. కల్యాణ మండపం ముందున్న విశ్రాంతి మండపం, దాని వెలుపల సుమారు 6 వేల మంది భక్తులు ఈ ఉత్సవం తిలకించేలా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. కార్యక్రమం అనంతరం భక్తులకు ప్రసాదాలతో పాటు మహిళలకు రవికెల వస్త్రం పంపిణీ చేస్తారు. ఈ సందర్భంగా వార్షిక కల్యాణ మండపాన్ని సర్వాంగ సుందరంగా అలంకరిస్తున్నారు. రాజేష్ గురుకుల్ బృందానికి చెందిన అలంకరణ సిబ్బంది రవి, మారుతీరామ్, మల్లికార్జున్, రాజశేఖర్ తదితరులు స్వామి, అమ్మవార్లను సర్వాంగ సుందరంగా అలంకరిస్తున్నారు.

బైక్ అదుపు తప్పి.. ఇటుకల వ్యాపారి దుర్మరణం



మెర్ల బాబీ (పాతచిత్రం)

రాజానగరం/ఆత్రేయపురం: మోటార్ సైకిల్ అదుపు తప్పడంతో జరిగిన ప్రమాదంలో ఇటుకల వ్యాపారి దుర్మరణం పాలయ్యాడు. పదహారో నంబర్ జాతీయ రహదారిపై రాజానగరం సమీపంలోని ఐషర్ షోరూమ్ సమీపాన ఈ ప్రమాదం జరిగింది. పోలీసులు, స్థానికుల కథనం ప్రకారం.. ఆత్రేయపురం మండలం మెర్లపాలెం సర్పంచ్ రాము సోదరుడు, అదే గ్రామానికి చెందిన మెర్ల వెంకట నరసింహారావు(బాబీ – 60)కు ప్రత్తిపాడు మండలం రాచపల్లి వద్ద ఇటుక బట్టీలున్నాయి. వారానికోసారి అక్కడికి వెళ్లి, వ్యాపార లావాదేవీలు చూసుకుని వస్తుంటాడు. ఇదేవిధంగా శుక్రవారం తెల్లవారుజామున 3 గంటలకు మెర్లపాలెం నుంచి మోటార్ సైకిల్‌పై బయలుదేరాడు. వేకువనే బయలుదేరడం వలన నిద్ర మత్తు కమ్మిందో ఏమో కానీ.. ఉదయం 7.30 గంటల సమయంలో రాజానగరం దాటిన తరువాత మోటార్ సైకిల్ ఒక్కసారిగా అదుపు తప్పి, డివైడర్‌ను ఢీకొంది. ఈ ప్రమాదంలో బాబీ ఒక్కసారిగా బైక్ పైనుంచి రోడ్డుపై పడ్డాడు. తల రోడ్డుకు బలంగా తగలడంతో అక్కడికక్కడే మృతి చెందాడు. బాబీకి భార్య, ఇద్దరు కుమారులు ఉన్నారు. అతడి మృతితో మెర్లపాలెంలో విషాద ఛాయలు అలముకున్నాయి. బాబీ మృతికి పలువురు ప్రముఖులు సంతాపం తెలిపారు. మృతుని సోదరుడు శ్రీరామచంద్రమూర్తి ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి, దర్యాప్తు చేస్తున్నామని ఎస్సై సుధాకర్ తెలిపారు.

భార్య, ప్రియుడే హంతకులు

- హత్య కేసులో వీడిన మిస్టరీ
- నాలుగు రోజుల్లో ఛేదించిన పోలీసులు



సంఘటన స్థలాన్ని పరిశీలిస్తున్న సీఐ ప్రశాంత్‌కుమార్, ఎస్సై చైతన్యకుమార్

అంబాజీపేట: వివాహేతర సంబంధానికి అడ్డంగా ఉన్నాడనే కక్షతో భర్తను భార్య, ఆమె ప్రియుడు కలిసి హత్య చేసిన ఉదంతమిది. ఈ కేసు వివరాలను పి.గన్నవరం సీఐ డి.ప్రశాంత కుమార్ స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్‌లో శుక్రవారం విలేకర్లకు తెలిపారు. ఆయన కథనం ప్రకారం.. మండలంలోని గంగలకుర్రు అగ్రహారానికి చెందిన రాయుడు రవిశంకర్ తల్లి ఆదిలాబాద్‌లో ఉపాధ్యాయురాలిగా పని చేసేది. ఆ సమయంలో మృతుడు గజానంద్ బోడ్కర్ ఆమె కారు డ్రైవర్‌గా పని చేశాడు. కరోనాకు ముందు మసాలా వ్యాపారం నిర్వహించిన రవిశంకర్.. అది గిట్టుబాటు కాకపోవడంతో స్వగ్రామం గంగలకుర్రు అగ్రహారం వచ్చేశాడు. స్థానికంగా వర్మి కంపోస్ట్ యూనిట్ ఏర్పాటు చేశాడు. తనకు సహకరించేందుకు గజానంద్ బోడ్కర్, ఊర్మిళ దంపతులను ఆదిలాబాద్ నుంచి రప్పించి, అమలాపురం మండలం బండారులంక మెట్ల కాలనీలో నివాసం ఏర్పాటు చేశాడు. వర్మి కంపోస్ట్ యూనిట్‌లో కూడా నష్టాలు రావడంతో రవిశంకర్.. రాయల్ ఎన్‌ఫీల్డ్ మోటారు సైకిళ్ల విడిభాగాల వ్యాపారం చేశాడు. ఈ క్రమంలో గజానంద్ భార్య ఊర్మిళకు రవిశంకర్‌కు మధ్య వివాహేతర సంబంధం ఏర్పడింది. దీనికి అడ్డం వస్తున్నాడనే కక్షతో ఊర్మిళ భర్త గజానంద్‌ను గత ఏడాది నవంబర్ 23న పథకం ప్రకారం వర్మి కంపోస్ట్ షెడ్డులో కొట్టి చంపేశారు. అతడి మృతదేహాన్ని వర్మి కంపోస్టు యూనిట్‌లోనే దాచి పెట్టారు. ఇదిలా ఉండగా గంగలకుర్రు అగ్రహారంలో పనికి వెళ్లిన తన కుమారుడు కనిపించడం లేదంటూ గజానంద్ తండ్రి శివాజీ గత జనవరిలో హైదరాబాద్ అఫ్జల్‌గంజ్ పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేశాడు. దీనిపై దర్యాప్తు కోసం అక్కడి పోలీసులు అంబాజీపేట వచ్చారు. అనంతరం నాలుగు రోజుల క్రితం ఈ కేసును అఫ్జల్‌గంజ్ నుంచి అంబాజీపేట పోలీస్ స్టేషన్‌కు బదిలీ చేశారు. వెంటనే ఎస్పీ ఎస్.శ్రీధర్ ఆదేశాల మేరకు కొత్తపేట డీఎస్పీ కె.వెంకట రమణ పర్యవేక్షణలో సీఐ డి.ప్రశాంత్‌కుమార్, ఎస్సై ఎ.చైతన్యకుమార్ ఈ కేసు దర్యాప్తు చేపట్టారు. సీఐ, ఎస్సైలు శుక్రవారం సంఘటన స్థలాన్ని సందర్శించారు. అనుమానం రావడంతో వర్మి కంపోస్ట్ యూనిట్ వద్ద తవ్వించారు. అక్కడ పూర్తిగా కుళ్లిపోయిన స్థితిలో గజానంద్ అస్థిపంజరం లభించింది. ఈ కేసులో హతుడి భార్య ఊర్మిళ, ఆమె ప్రియుడు రవిశంకర్‌ను పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. ఈ కేసును అత్యంత చాకచక్యంగా నాలుగు రోజుల్లో ఛేదించిన సీఐ ప్రశాంత్‌కుమార్, ఎస్సై చైతన్యకుమార్, క్రైం పార్టీ సిబ్బందిని ఎస్పీ అభినందించారు.

స్టాక్ మార్కెట్లు

దేశీ సూచీలు	
సెన్సెక్స్ ▽	నిఫ్టీ ▽
695	187
61,054	18,069

మరిన్ని బిజినెస్ వార్తల కోసం 'సాక్షి ప్లస్' చూడండి

విదేశీ సూచీలు (రాత్రి రెండు రాత్రి 11.30 గంటలకు)			
నాస్‌డాక్	12,210	▲	224
డోజోన్స్	33,580	▲	453
ఎఫ్‌టీఎస్‌ఈ 100	7,778	▲	76
డాక్స్	15,961	▲	227
షాంఘై	3,334	▽	16
నికాయ్ (మంగళవారం ముగింపు)	29,158	▲	35

• అమెరికా • బ్రిటన్ • జర్మనీ • చైనా • జపాన్

బులియన్ రూ.లలో — ముంబై		
బంగారం (99.9 గ్రాములు)		
61,923	▲	277
బంగారం (99.5 గ్రాములు)		
61,979	▲	279
వెండి (కిలో)		
76,794	▲	330

ఒలెక్ట్రా ఆదాయం రూ. 376 కోట్లు



హైదరాబాద్, బిజినెస్ బ్యూరో: ఎలక్ట్రిక్ బస్సుల తయారీ సంస్థ ఒలెక్ట్రా గ్రీన్‌టెక్ గత ఆర్థిక సంవత్సరం నాలుగో త్రైమాసికంలో రూ. 376 కోట్ల ఆదాయం (కన్సాలిడేటెడ్)పై రూ. 27 కోట్ల నికర లాభం ప్రకటించింది. అంతక్రితం ఆర్థిక సంవత్సరం క్యూ4లో ఆదాయం రూ. 271 కోట్లుగా, లాభం రూ. 18 కోట్లుగా నమోదైంది. ఇక పూర్తి ఆర్థిక సంవత్సరానికి గాను ఆదాయం 84 శాతం ఎగిసి రూ. 594 కోట్ల నుంచి రూ. 1,091 కోట్లకు చేరింది. నికర లాభం 86 శాతం వృద్ధితో రూ. 35 కోట్ల నుంచి రూ. 66 కోట్లకు పెరిగింది. 2021–22లో 259 ఎలక్ట్రిక్ బస్సులు డెలివరీ చేయగా, 2022–23లో 117 శాతం అధికంగా 563 ఈ–బస్సులను అందించినట్లు సంస్థ తెలిపింది. మొత్తం 3,394 బస్సుల కోసం ఆర్డర్లు ఉన్నట్లు వివరించింది. ఎలక్ట్రిక్ టిప్పర్లను కూడా విక్రయించడం ప్రారంభించామని, క్యూ4లో 17 వాహనాలను డెలివరీ చేశామని పేర్కొంది. సరఫరా వ్యవస్థ, స్థూల పరిస్థితులపరమైన రిస్కులు నెలకొన్నప్పటికీ తాము తయారీ, సాంకేతిక సామర్థ్యాలను పెంచుకోవడంపై మరింతగా దృష్టి పెడుతున్నట్లు ఒలెక్ట్రా గ్రీన్‌టెక్ సీఎండీ కె.వి. ప్రదీప్ తెలిపారు. ఎలక్ట్రిక్ బస్సుల విభాగంలో అగ్రగామిగా కొనసాగేందుకు ఇది తోడ్పడుతోందని ఆయన పేర్కొన్నారు.

పతంజలి 'వెయిట్‌గో' తో సత్ఫలితాలు

హైదరాబాద్: బరువు తగ్గించడంలో తాము అభివృద్ధి చేసిన 'దివ్య వెయిట్‌గో' సత్ఫలితాలను ఇస్తున్నట్లు పతంజలి రీసెర్చ్ ఫౌండేషన్ తెలిపింది. తేలిక పాటి వ్యాయామాలు చేస్తూ, ఈ ఆయుర్వేదిక్ ఔషధాన్ని వినియోగిస్తే శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్, గ్లూకోజ్, ఇన్సులిన్‌లను తగిన స్థాయిల్లో ఉండేలా



చేస్తుందని ఒక ప్రకటనలో పేర్కొంది. ప్రతిష్టాత్మక అంతర్జాతీయ జర్నల్ 'బయోమెడిషన్ అండ్ ఫార్మాకో థెరపీ'లో ఈ ఔషధం పనితీరు గురించి ప్రచురితమైనట్లు వివరించింది.

మనీ లాండరింగ్ పరిధిలోకి సీఏలు

- పీఎంఎల్‌ఏ కిందికి కాస్ట్ అకౌంటెంట్లు, కంపెనీ సెక్రటరీలు
- అయిదు రకాల ఆర్థిక లావాదేవీలకు వర్తింపు
- కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ నోటిఫికేషన్

న్యూఢిల్లీ: నల్ల ధనం చలామణీ, మనీ లాండరింగ్ కార్యకలాపాలను నిరోధించడంపై ప్రత్యేకంగా దృష్టి పెట్టిన కేంద్రం ఆ దిశగా మరో కీలక చర్య తీసుకుంది. బ్లాక్ మనీ చలామణీకి ఆస్కారం ఉండే అయిదు రకాల ఆర్థిక లావాదేవీలను, వాటిని క్లయింట్ల తరఫున నిర్వహించే చార్టర్డ్ అకౌంటెంట్లు, కాస్ట్ అకౌంటెంట్లు, కంపెనీ సెక్రటరీలను మనీ–లాండరింగ్ నిరోధక చట్టం (పీఎంఎల్‌ఏ) పరిధిలోకి చేర్చింది. దీంతో ఇకపై సదరు లావాదేవీలను నిర్వహించే సీఏలు, సీఎస్‌లు కూడా విచారణ ఎదుర్కొనాల్సి రానుంది. దీనికి సంబంధించి కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ మే 3న నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది. స్థిరాస్తుల కొనుగోలు, విక్రయం; క్లయింట్ల డబ్బు, సెక్యూరిటీలు లేదా ఇతర ఆస్తుల నిర్వహణ; బ్యాంక్, సేవింగ్స్ లేదా సెక్యూరిటీస్ అకౌంట్ల నిర్వహణ; కంపెనీల ఏర్పాటు, నిర్వహణ కోసం నిధులు సమీకరించడంలో తోడ్పాటు; వ్యాపార సంస్థల కొనుగోళ్లు, విక్రయం.. మొదలైన అయిదు రకాల ఆర్థిక లావాదేవీలు ఇందులో ఉన్నాయి. పీఎంఎల్‌ఏ చట్టం 2002ను ప్రయోగించాల్సి వస్తే క్లయింట్ల స్థాయిలోనే సీఏలు కూడా జరిమానా, విచారణ ఎదుర్కొనాల్సి వస్తుందని సంబంధిత వర్గాలు తెలిపాయి. 'పీఎంఎల్‌ఏ నిబంధనలను అమలు చేస్తే క్లయింట్లతో సమానంగా సీఏలు కూడా బాధ్యత వహించాల్సి ఉంటుంది. ఒకవేళ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ఏదైనా లావాదేవీ జరిగినట్లుగా భావిస్తే ఆ విషయాన్ని సీఏలు వెంటనే నియంత్రణా సంస్థకు తెలియజేయాలి' అని వివరించాయి.

రిపోర్టింగ్ అధికారులుగా సీఏలు..

ఆయా లావాదేవీల విషయంలో సీఏలు ఇకపై నియంత్రణ సంస్థలకు తెలియజేయాల్సిన రిపోర్టింగ్ అధికారులుగా వ్యవహరించాల్సి ఉంటుందని ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ చార్టర్డ్ అకౌంటెంట్స్ ఆఫ్ ఇండియా (ఐసీఏఐ) పేర్కొంది.



సదరు లావాదేవీలు నిర్వహించే క్లయింట్లందరి వివరాలను సేకరించి (కేవైసీ), రికార్డులను నిర్వహించాల్సిన బాధ్యత వారిపై ఉంటుందని తెలిపింది. క్లయింట్ల తరఫున ఏయే ఆర్థిక లావాదేవీలు జరపకుండా నిషేధం ఉందనే దాని గురించి తమ సభ్యుల్లో అవగాహన కల్పించేందుకు ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు ఐసీఏఐ వివరించింది. కొత్త మార్పులు సరైన కోణంలో అమలయ్యేలా చూసేందుకు, వృత్తి నిపుణులు పోషించగలిగే పాత్ర అర్థమయ్యేలా వివరించేందుకు నియంత్రణ సంస్థలు, అధికారులతో కలిసి పనిచేయనున్నట్లు ఐసీఏఐ తెలిపింది. నల్ల ధనం కట్టడికి కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇటీవల పీఎంఎల్‌ఏ నిబంధనలను కఠినతరం చేస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. ఇందులో భాగంగా బ్యాంకులు, ఆర్థిక సంస్థలు .. రాజకీయాలతో ప్రమేయమున్న వ్యక్తుల (పీఈపీ) ఆర్థిక లావాదేవీలను రికార్డు చేయడాన్ని తప్పనిసరి చేసింది. అలాగే లాభాపేక్ష రహిత సంస్థల ఆర్థిక లావాదేవీల సమాచారాన్ని కూడా ఆర్థిక సంస్థలు, రిపోర్టింగ్ ఏజెన్సీలు సేకరించాల్సి ఉంటోంది. ఇక వర్చువల్ అసెట్స్ లావాదేవీలు నిర్వహించే క్రిప్టో ఎక్స్ఛేంజీలు, మధ్యవర్తిత్వ సంస్థలు తమ ప్లాట్‌ఫామ్‌లను ఉపయోగించే యూజర్ల వివరాలను సేకరించడాన్ని ప్రభుత్వం తప్పనిసరి చేసింది.

ఫెడరల్ బ్యాంక్ లాభం హైజంప్

క్యూ4లో రూ. 954 కోట్లు

ముంబై: ప్రైవేట్ రంగ సంస్థ ఫెడరల్ బ్యాంక్ గత ఆర్థిక సంవత్సరం(2022–23) చివరి త్రైమాసికంలో కన్సాలిడేటెడ్ ప్రాతిపదికన రూ. 954 కోట్ల నికర లాభం ఆర్జించింది. 62 శాతం ఎగసింది. ఇది ఒక త్రైమాసికానికి బ్యాంక్ చరిత్రలోనే అత్యధికం కాగా.. ఇందుకు పెట్టుబడుల విక్రయ లాభాలు దోహదపడినట్లు బ్యాంక్ పేర్కొంది. ఇక మార్చితో ముగిసిన పూర్తి ఏడాదికి నికర లాభం 61 శాతం ఎగసి రూ. 3,165 కోట్లకు



చేరింది. అంతక్రితం ఏడాది(2021–22) రూ. 1,970 కోట్లు మాత్రమే ఆర్జించింది. కాగా.. క్యూ4లో నికర వడ్డీ ఆదాయం 25 శాతం పుంజుకుని రూ. 1,909 కోట్లను అధిగమించింది. ఇతర ఆదాయం 58 శాతం ఎగసి రూ. 734 కోట్లను తాకింది. దీంతో రికార్డ్ లాభం ఆర్జించినట్లు బ్యాంక్ వెల్లడించింది. స్థూల మొండిబకాయిలు(ఎన్‌పీఏలు) 2.78 శాతం నుంచి 2.35 శాతానికి తగ్గాయి.

సూచీలకు హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ ద్వయం షాక్..!

- వారాంతాన ఒక శాతం పతనమైన మార్కెట్
- సెన్సెక్స్ నష్టం 695 పాయింట్లు
- 18,100 దిగువకు నిఫ్టీ

ముంబై: ప్రైవేట్ రంగ దిగ్గజ కంపెనీలు హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ, హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంక్ షేర్ల ద్వయం 66% పతనంతో దేశీయ స్టాక్ సూచీలు శుక్రవారం భారీగా నష్టపోయాయి. విలీన ప్రక్రియ తర్వాత సుమారు 150 – 200 మిలియన్ డాలర్ల మేర అవుట్‌ఫ్లో ఉండొచ్చని ఎంఎస్‌సీఐ నివేదిక తెలపడంతో ఇరు కంపెనీల షేర్లు గడిచిన మూడేళ్లలో అతిపెద్ద నష్టాన్ని చవిచూశాయి. అలాగే అమెరికా బ్యాంకింగ్ సంక్షోభ భయాలు, వాల్ స్ట్రీట్ నుంచి బలహీన సంకేతాలు, ఈసీబీ పావుశాతం వడ్డీరేట్ల పెంపుతో పాటు వారాంతపు రోజు కావడంతో ట్రేడర్లు కీలక కంపెనీల షేర్లలో లాభాల స్వీకరణకు పాల్పడటం సెంటిమెంట్‌పై మరింత ఒత్తిడిని పెంచాయి. సెన్సెక్స్ ఉదయం 586 పాయింట్ల నష్టంతో 61,163 వద్ద మొదలైంది. ట్రేడింగ్‌లో కొనుగోళ్ల మద్దతు లభించకపోవడంతో ఒక దశలో 747 పాయింట్లు క్షీణించి 61,002 వద్ద ఇంట్రాడే కనిష్టాన్ని తాకింది. చివరికి 696 పాయింట్లు నష్టపోయి 61,054 వద్ద ముగిసింది. నిఫ్టీ 139 పాయింట్ల పతనంతో 18,117 వద్ద మొదలైంది. ట్రేడింగ్‌లో 18,217 – 18,055 పరిధిలో కదలాడింది. ఆఖరికి 187 పాయింట్లు నష్టపోయి 18,069 వద్ద నిలిచింది. బ్యాంకింగ్, ఫైనాన్స్, మెటల్, మీడియా, ఐటీ రంగాల షేర్లకు చెందిన చిన్న, మధ్య తరహా షేర్ల పతనంతో బీఎస్‌ఈ మిడ్, స్మాల్ క్యాప్ సూచీలు 0.50%, 0.30% చొప్పున నష్టపోయాయి. కాగా ఆటో, ఎఫ్ఎంసీజీ, కన్జూమర్ డ్యూరబుల్స్, క్యాపిటల్ గూడ్స్ రంగాల షేర్లకు స్వల్పంగా కొనుగోళ్ల మద్దతు లభించింది. ఆసియా మార్కెట్లు మిశ్రమంగానూ, యూరప్ మార్కెట్లు స్వల్ప లాభాల్లో ట్రేడయ్యాయి. బీఎస్‌ఈ మార్కెట్ క్యాపిటలైజేషన్ రూ.1.43 లక్షల కోట్లు హరించుకుపోయింది.



- హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంక్ షేరు 5.63% పతనంతో రూ.1625 వద్ద నిలిచింది. బ్యాంక్ రూ.56,228 కోట్ల మార్కెట్ క్యాప్ కోల్పోయింది. హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ 5.84% నష్టంతో రూ.1625 వద్ద క్లోజైంది. రూ.29,572 కోట్ల మార్కెట్ క్యాప్ ఆవిరైంది.

బంగారం డిమాండ్‌కు ధర సెగ

- భారత్ వినియోగదారుల కొనుగోళ్లు వాయిదా
- జనవరి–మార్చిలో డిమాండ్ 17 శాతం డౌన్
- ప్రపంచ స్వర్ణ మండలి నివేదిక

ముంబై: దేశంలో బంగారం ధరలు తీవ్ర స్థాయికి చేరడంతో, జనవరి–మార్చి త్రైమాసికంలో డిమాండ్ భారీగా 17 శాతం పడిపోయింది. వినియోగదారులు తీవ్ర ధరల కారణంగా కొనుగోళ్లను వాయిదా వేసుకునే పరిస్థితి నెలకొంది. 'మొదటి త్రైమాసికంలో పసిడి డిమాండ్ ట్రెండ్స్' పేరుతో ప్రపంచ స్వర్ణ మండలి (డబ్ల్యూజీసీ) విడుదల చేసిన ఒక నివేదికలో కొన్ని ముఖ్యాంశాలు...

- ఈ ఏడాది మొదటి త్రైమాసికంలో భారత్ పసిడి డిమాండ్ 112.5 టన్నులు. 2022 ఇదే కాలంలో ఈ విలువ 135.5 టన్నులు.
- పసిడి ఆభరణాల డిమాండ్ ఇదే కాలంలో 94.2 టన్నుల నుంచి 78 టన్నులకు పడిపోయింది. 2010 నుంచి ఒక్క మహమ్మారి కరోనా కాలాన్ని మినహాయిస్తే పసిడి ఆభరణాల డిమాండ్ మొదటి త్రైమాసికంలో 100 టన్నుల దిగువకు పడిపోవడం ఇది నాల్గవసారి.



- విలువల రూపంలో చూస్తే, మొత్తంగా పసిడి కొనుగోళ్లు 9 శాతం క్షీణించి రూ.61,540 కోట్ల నుంచి రూ.56,220 కోట్లకు పడిపోయాయి.
- ఒక్క ఆభరణాల డిమాండ్ విలువల్లో చూస్తే, 9 శాతం పడిపోయి రూ.42,800 కోట్ల నుంచి రూ.39,000 కోట్లకు పడిపోయాయి.
- పెట్టుబడుల పరిమాణం పరంగా డిమాండ్ (కడ్డీలు, నాణేలు) 17 శాతం తగ్గి 41.3 టన్నుల నుంచి 34.4 టన్నులకు క్షీణించింది.

ప్రపంచ పసిడి డిమాండ్ కూడా మైనస్సే..

ఇదిలావుండగా, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కూడా పసిడి డిమాండ్ మొదటి త్రైమాసికంలో బలహీనంగానే నమోదయ్యింది. 13 శాతం క్షీణతతో ఈ పరిమాణం 1,080.8 టన్నులుగా ఉంది.

రూపాయి ఎఫెక్ట్...



పసిడి ధరలు పెరడానికి అంతర్జాతీయ అంశాలు ప్రధాన కారణంగా కనబడుతున్నాయి. ముఖ్యంగా ఇక్కడ అమెరికా సెంట్రల్ బ్యాంక్– ఫెడ్ ఫండ్ రేటు పెరుగుదలను ప్రస్తావించుకోవాల్సి ఉంటుంది. డాలర్ బలోపేతం, రూపాయి బలహీనత వంటి కారణాలతో గత ఏడాదితో పోల్చితే పసిడి ధర 19 శాతం పెరిగింది. పసిడి 10 గ్రాముల (స్వచ్ఛత) ధర రూ.60,000 పైన నిలకడగా కొనసాగుతోంది. ధర తీవ్రతతో తప్పనిసరి పసిడి అవసరాలకు వినియోగదారులు తమ పాత ఆభరణాల రీసైక్లింగ్, తద్వారా కొత్త కొనుగోళ్లకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. పెట్టుబడులకు సంబంధించి డిజిటల్ గోల్డ్ ప్లాట్‌ఫామ్‌ను ఆశ్రయిస్తున్నారు. ఈ విభాగంలో కొనుగోళ్ల పరిమాణాలు కొంత మెరుగుపడుతున్నాయి. డిమాండ్ వార్షికంగా 750 నుంచి 800 టన్నులు శ్రేణిలో నమోదుకావచ్చు.

– సోమసుందరం,
డబ్ల్యూజీసీ భారత్ రీజినల్ సీఈఓ.

మే ఎండలు మండిపోతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో వడదెబ్బ తగలకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల గురించి ఆరోగ్య నిపుణులు, అనుభవజ్ఞులు చెప్పిన చిట్కాలు...

• వడదెబ్బ జాగ్రత్త పడదాం ఇలా...



ఎండల ధాటికి వడదెబ్బ ప్రభావం శరీరంపై పడే అవకాశం ఉంది. శరీరంలో నీటిశాతం తగ్గితే, వడదెబ్బ తగులుతుంది. అందువల్ల వేసవిలో శరీరంలో నీటిశాతం తగ్గకుండా చూసుకోవాలి. ఇంకా ఎండల్లో ఎక్కువ తిరగకుండా ఉండాలి. అధికంగా ఎండలో తిరగటంతో రక్తకణాలు కుంచించుకు పోతాయి. దీనిమూలంగా కిడ్నీలు, లివర్ దెబ్బతింటాయి. అందువల్ల కొన్ని రకాల జాగ్రత్తలు పాటించడం అవసరం.

ఎలా గుర్తించాలి?

● చర్మం పొడిబారుతుంది. కళ్లు మంటలు రావడం, గుంజినట్లు అవడం జరుగుతుంది. ● శరీరంలో నీటి శాతం లోపిస్తుంది. శరీరం అదుపుతప్పుతుంది. ● నీరసంగా అనిపిస్తుంది. కొందరికి కళ్లు లాగుతాయి. తలనొప్పి వస్తుంది. ● వడదెబ్బ ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటే వాంతులు, విరేచనాలు అవుతాయి. ● శరీర ఉష్ణోగ్రత బాగా పెరుగుతుంది. జ్వరం వస్తుంది. ● దాహం ఎక్కువగా ఉంటుంది. తల తిరగడం, మతి కోల్పోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేస్తే ప్రాణానికి ముప్పు ఏర్పడుతుంది.

ఎవరిపై ఎక్కువ ప్రభావం?

60 సంవత్సరాలు పైబడిన వారు, చిన్నారులు, క్రీడాకారులు, గర్భిణులు, బాలింతలపై ఎండ ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడేవాళ్లు, స్థూలకాయులు, మద్యం ఎక్కువగా తాగే వాళ్లు, అతిగా ఔషధాలు తీసుకొనేవారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వేసవి లో ఎక్కువ సేపు ఎండలో పనిచేసే కూలీలు, కార్మికులు, ఉద్యోగులకు వడదెబ్బ తగిలే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి కాబట్టి వారు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

ముందుజాగ్రత్తలు ఏమిటి?

● ప్రతిరోజు మజ్జిగ, నిమ్మరసం తీసుకోవాలి. ● ఎండలో బయటకు వెళ్లేటప్పుడు తలకు క్యాప్ పెట్టుకోవాలి. గొడుగు తీసుకెళ్లాలి.● రోజుకు ఐదారు లీటర్లకు తగ్గకుండా నీరు తాగాలి. ● సమయానికి తగిన ఆహారం తీసుకోవాలి. ● ఉప్పు కలిపిన ద్రవాలు తాగాలి. ● వదులైన కాటన్ దుస్తులు ధరించాలి. ● నూనె పదార్థాల వాడకం తగ్గించాలి. ● కొబ్బరి బోండాం, మజ్జిగ తాగండి. ● బయటకు వెళ్లేటప్పుడు తప్పనిసరిగా సన్‌గ్లాసెస్ పెట్టుకోవాలి. ● అలాగే నీళ్ల బాటిల్ తీసుకెళ్లండి. ● మధ్యాహ్నం 12 గంటలనుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు ఎండలో తిరగకూడదు. ● కీరదోస ముక్కల్ని ఎక్కువగా తినడంవల్ల శరీరానికి నీటితోపాటు పోషకాలు కూడా అందుతాయి. మలబద్ధక సమస్య కూడా తగ్గుతుంది. ● శరీరంలో నీటిశాతాన్ని పెంచే పుచ్చకాయ, కొబ్బరినీళ్లు తాగాలి. ● వడదెబ్బ తగిలిన వ్యక్తికి ఉల్లిపాయను మెత్తగా నూరి శరీరానికి రాయాలి. ● జీలకర్ర దోరగా వేయించి పొడిచేయండి. అర స్పూన్ పొడిని గ్లాసు నిమ్మరసంలో కలిపి ఉప్పు, పంచదార వేసుకొని తాగితే శరీరానికి బోలెడంత ఎనర్జీ వస్తుంది. ● ఈ కాలంలో సలాడ్స్, తాజా కాయగూరలు, పండ్ల రసాలు తీసుకోవటం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది.



వడదెబ్బ తగిలితే ఏం చేయాలి?

● నీరుల్లిపాయ రసం రెండు కణతలకు, ఛాతీమీద పూస్తే వడదెబ్బ తగలడం వలన కలిగిన బాధలు తగ్గుతాయి. ● వడదెబ్బ తగిలిన వారి ముఖం మీద, ఒంటిమీద నీళ్లు చల్లుతూ ఉండాలి. నిమ్మరసంలో ఉప్పు కలిపి ఇవ్వాలి. ● కుమ్ముల ఉడికించిన మామిడికాయ రసంలో ఉప్పు, జీలకర్ర కలిపి తాగుతుంటే వడదెబ్బ తగలదు. ● శరీరం మీద ఉన్న దుస్తులను వదులు చేసి విశ్రాంతిగా పడుకోనివ్వాలి. ● గ్లాసు నీళ్లలో స్పూను తేనె కలిపి ఇస్తే ఉపహనం కలుగుతుంది. ● తరువాణి తేటలో ఉప్పును చేర్చి ఇవ్వాలి. ● లేత తాటిముంజలను పంచదారతో కలిపి తినిపించాలి. ● నాలుకకు పాత ఉసిరిక పచ్చడి రాసి పుల్లని మజ్జిగలో ఉప్పువేసి అన్నంలో పోసి పిసికి పిప్పిని పారవేసి ఆ రసాన్ని తాగించాలి. ● వేడివేడి పలచటి గంజిలో ఉప్పు వేసి తాగించాలి. ● బయటకు వెళ్లేటప్పుడు ఉప్పు కలిపిన మజ్జిగ లేదా గ్లూకోజ్ కలిపిన నీరు లేదా ఓఆర్ఎస్ ద్రావణం తాగడం మంచిది. ● వీలయినంత వరకు ఎండవేళలో బయటికి వెళ్లకుండా ఉండటం ఉత్తమం. తప్పనిసరిగా వెళ్లవలసి వస్తే, గొడుగు వాడాలి లేదా కనీసం నెత్తిన టోపీ లేదా రుమాలు పెట్టుకుని ఉంటే కొంత ఉపశమనం కలుగుతుంది.

కర్బూజ పండంటి ఆరోగ్యం

వేసవిలో మనకు అధికంగా దొరికే పండు ఖర్బూజ పండు. ఈ పండులో అనేక రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. కర్బూజలో దాదాపు తొంబై శాతం నీరు ఉంటుంది. కాబట్టి వేసవి తాపాన్ని తగ్గించుకోవడానికి, వేసవిలో శరీరం కోల్పోయే నీటిని తిరిగి అందించడంలో కర్బూజపండు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ పండు ముఖ్యంగా శరీరంలోని వేడిని తగ్గిస్తుంది. అధిక రక్తపోటుని తగ్గిస్తుంది. ఈ పండులో ఉన్న పోషక విలువలేంటో తెలుసుకుందాం.



- కర్బూజ పండులో ఎక్కువ శాతంగా ఉండే బీటాకెరోటిన్, విటమిన్ సి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంతోపాటు శరీరంలోని తెల్ల రక్తకణాలను వృద్ధి చెందేలా చేసి రక్తంలో ఇన్ఫెక్షన్స్ రాకుండా కాపాడతాయి.
- కర్బూజలో విటమిన్ ఎ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల కంటి సంబంధిత సమస్యలను దూరం చేసి కంటిచూపు బాగా ఉండేలా చేస్తుంది. వడదెబ్బ నుండి రక్షిస్తుంది.
- కర్బూజ పండులో విటమిన్ కె, విటమిన్ ఇ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనివలన ప్రత్యుత్పత్తి వ్యవస్థ బాగా పనిచేస్తుంది. అంతేకాకుండా రక్త ప్రసరణ చక్కగా పని చేసేలా ఉపయోగపడుతుంది.
- ఈ పండులో అధిక మోతాదులో పొటాషియం ఉండటం వలన గుండెకు మంచి న్యూట్రియన్స్‌ని అందజేస్తుంది. దీనిలో ఫోలెట్ ఉండటం వలన అది హార్ట్ ఎటాక్ నుండి, గుండె జబ్బుల నుండి కాపాడుతుంది.
- తక్కువ క్యాలరీస్, ఎక్కువ పీచు పదార్థం ఉండటం వలన అధిక బరువుని తగ్గిస్తుంది.
- ఖర్బూజ జ్యూస్ తాగడం వలన మెదడుకి ఆక్సిజన్ సరఫరా బాగా జరిగి, ఒత్తిడి తగ్గి నిద్ర బాగా పడుతుంది. ఈ జ్యూస్‌ని క్రమం తప్పకుండా సేవిస్తే రక్తంలోని చెక్కెర శాతాన్ని తగ్గిస్తుంది.
- ఈ పండు కిడ్నీలో రాళ్లను సైతం కరిగిస్తుంది. జీర్ణ శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది.
- ఫోలిక్ యాసిడ్ సమృద్ధిగా ఉండడం గర్భిణులకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. బిడ్డ ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతుంది.
- కంటి ఆరోగ్యం, శ్లేష్మాన్ని తగ్గించడానికి కర్బూజా సహాయపడుతుంది. వేసవిలో కర్బూజ పండు ముక్కలతోపాటు జ్యూస్ తాగటం వల్ల మెరుగైన ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు.

బోయిందనుకున్న కోవిడ్ ఇప్పుడు మళ్లీ ప్రభావం చూపిస్తోంది. కోవిడ్ కేసులు మళ్లీ పెరుగుతున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. అయితే భయ పడాల్సిందేమీ లేదు. ఎందుకంటే రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉంటే ఒక్క కరోనానే కాదు, ఎన్నో అంటువ్యాధులు, ఇతర రోగాలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఏం చేయాలో తెలుసుకుందాం.



వ్యాధులనుంచి కాపాడుకుందాం

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పండ్లు, కూరగాయల్లో విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ ఆహారాలు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి సహాయపడతాయి. మాంసం, బీన్స్ వంటి ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు శరీర పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. పసుపు, అల్లం, నిమ్మరసం వల్ల వ్యాధినిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. అందువల్ల ఆహారంలో అవి ఉండేలా చూసుకోవడం మంచిది.

వ్యాయామం

క్రమం తప్పకుండా చేసే ఏ తేలికపాటి వ్యాయామం అయినా సరే,రోగనిరోధకతను పెంచుతుంది. అందువల్ల ఏమీ చేయలేకపోయినా, కనీసం నడవడం వల్ల అయినా శరీరమంతటికీ రక్తప్రసరణ పెరుగుతుంది. అన్ని కణాలకూ ఆక్సిజన్ అందుతుంది. ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.

ఒత్తిడి లేకుండా చూసుకోవాలి

ఒత్తిడి రోగనిరోధక వ్యవస్థపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఇది మన శరీరంలో కార్టిసాల్ ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. ఇది రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనను నెమ్మదింపజేస్తుంది. ధ్యానం, లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలు, యోగా వంటివి ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి, రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరచడానికి సహాయపడతాయి.

ద్రవపదార్థాలు

మంచి ఆరోగ్యానికి, బలమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలంగా ఉండేందుకు శరీరం హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. నీరు శరీరం నుంచి విషాన్ని బయటకు పంపడానికి సహాయపడుతుంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థ సమర్థంగా పనిచేయడానికి నీరు ఎంతో సహాయపడుతుంది.

సరిపడా నిద్ర

ఆరోగ్యం బాగుండాలంటే తగినంత నిద్ర చాలా అవసరం. నిద్ర లేకపోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడంతో పాటుగా ఎన్నోరకాల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. తక్కువ నిద్రపోయేవారికి తొందరగా జలుబు లేదా ఫ్లూ వచ్చే అవకాశం ఉందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. సామాజిక దూరాన్ని, శుచి, శుభ్రతలను పాటిస్తూ ఉండటం, జనసమూహంలోకి వెళ్లినప్పుడు మాస్కులు వేసుకోవడం అవసరం. ఈ విధమైన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే కోవిడ్ ఒక్కటే కాదు, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా తొందరగా దరిచేరవు.